PUBLICACIÓN ANALÍTICA Y CIENTÍFICA

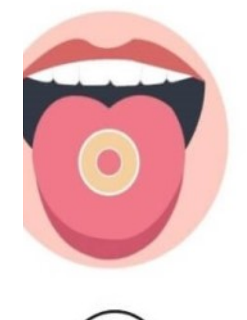
ENFOQUE ACADÉMICO

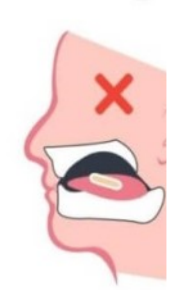
Oruro - Bolivia - Año 7 - N°6 - EDICIÓN ESPECIAL 09 de diciembre del 2024

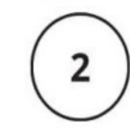
LA VERDAD DETRÁS DEL MEWING: ESTÉTICA, SALUD Y PRESIÓN SOCIAL EN LA ERA DIGITAL

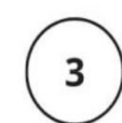


Supuestos resultados del mewing
*(Imagen tomada del periódico web **mujer.es**)*







Tutoriales sobre el mewing
*(Imagen tomada de la tienda virtual brasileña **jawliner**)*

El siguiente reportaje aborda el fenómeno del mewing y otras técnicas estéticas no invasivas que se han popularizado en redes sociales, enfocándose en su impacto en la autoestima y la percepción de belleza entre adolescentes y jóvenes.

A través de entrevistas con expertos y un sondeo entre estudiantes, se revela la influencia de las plataformas digitales en la adopción de estas tendencias, así como los riesgos físicos y emocionales asociados.

El reportaje también examina la responsabilidad de los influencers en la promoción de prácticas sin base científica y la importancia de fomentar una educación crítica en medios digitales.

Concluye resaltando la necesidad de un enfoque integral para la salud y el bienestar, que incluya hábitos sostenibles y realistas frente a los estándares de belleza idealizados.










LA VERDAD DETRÁS DEL MEWING: ESTÉTICA, SALUD Y PRESIÓN SOCIAL EN LA ERA DIGITAL

Por Franco Xavier Iriarte Valenzuela y Manuela Sally Poma Canaza

En la era digital, las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que adolescentes y jóvenes adultos interactúan con las tendencias de belleza.

Técnicas estéticas como el mewing, los masajes nasales y el contouring con bandas elásticas han ganado popularidad rápidamente, prometiendo mejoras visibles en la apariencia facial de manera simple y no invasiva.

Sin embargo, tras esta explosión de consejos de influencers, surge una importante pregunta: ¿Cuál es la base científica de estas prácticas?

El mewing, una técnica que consiste en colocar la lengua en el paladar con la intención de mejorar la estructura facial y la alineación dental, es una de las más populares. Introducida por el ortodontista Dr. John Mew, esta práctica ha sido ampliamente difundida en plataformas como TikTok e Instagram, donde los jóvenes buscan un rostro más definido sin someterse a procedimientos quirúrgicos. Videos con millones de vistas muestran tutoriales y testimonios de personas que aseguran haber transformado su perfil facial. Pero, ¿qué dicen los especialistas?

En una entrevista con el Dr. Farid Aref Massud Aranibar, experto en ortodoncia, advierte que, a pesar de la popularidad del mewing, no existe evidencia científica sólida que respalde los resultados prometidos. "En niños y adolescentes en crecimiento, la postura de la lengua podría tener algún impacto en la estructura facial, pero en adultos los cambios estructurales son mínimos.



Supuestos resultados de técnicas no comprobadas. (Imagen tomada del periódico web mundodeportivo.com/uncomo)

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE ORURO

RECTOR
Ing. Augusto Medinaceli Ortiz

VICERRECTOR
M.Sc. Abg. Raúl Guzmán Candia

SECRETARIO GENERAL
M.Sc. Dr. Sixto Guzmán Soliz

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DECANO
Abg. Gino Gonzalo Martínez Guzmán

VICEDECANO
Abg. Julio Mamani Choque

CARRERA CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL

DIRECTOR
Msc. Lic. Marco Antonio Arancibia Yugar

EDITORI@L COMUNICACIÓN

COORDINACIÓN GENERAL
MsC. Juan Marcelo Lafuente Terceros

COORDINACIÓN DE EDICIÓN: DOCENTE TALLER DE REDACCIÓN PERIODISTICA.I
Lic. Mónica Mendoza Medina
Univ. Manuela Sally Poma Canaza 2D1
Univ. Franco Xavier Iriarte Valenzuela 2D1
DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO
Univ. Fernanda Valentina Navia

CONTACTOS
Tel. 52 –77495

CORREO ELECTRÓNICO
editorialcomunicacionoruro@gmail.com

REDES SOCIALES

Enfoque Académico

www.twitter.com/com_uto

La estructura ósea ya está completamente asentada", asegura. A su lado, el Dr. Fabricio Rojas, cirujano maxilofacial, señala que la mala ejecución o el abuso de técnicas como el mewing puede causar problemas serios. "He atendido a pacientes con disfunciones temporomandibulares, dolores crónicos en cuello y cabeza, e incluso desgaste muscular por intentar obtener resultados rápidos sin supervisión profesional". Ambos coinciden en que el mewing no debe verse como una alternativa a tratamientos "ortodrómicos" referido a la conducción nerviosa que sigue en el camino más directo y rápido a través de fibras nerviosas, con base científica y que los riesgos aumentan si no se cuenta con la guía de un profesional de la salud.

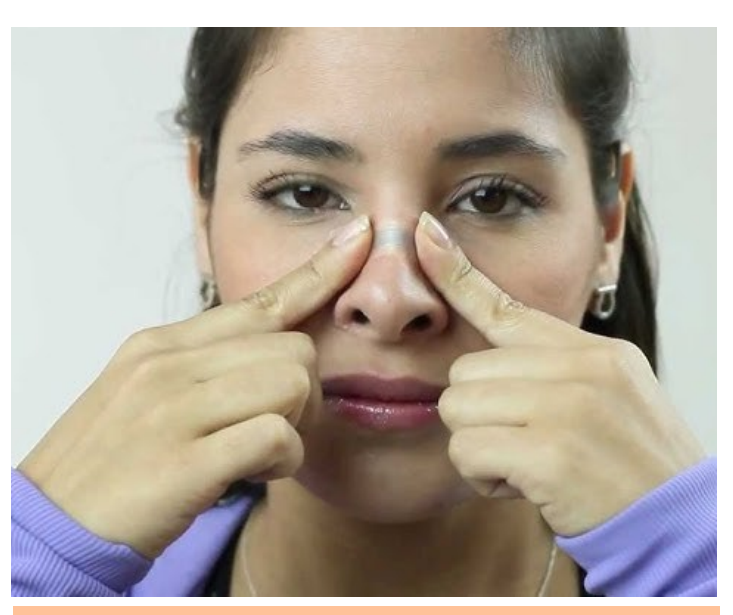
EXPANSIÓN DE TÉCNICAS DE BELLEZA NO PROBADAS

Junto al mewing, los masajes nasales y el uso de bandas elásticas para afinar la nariz han ganado terreno entre los adolescentes.

Estas técnicas, que se presentan como soluciones rápidas para cambiar la apariencia facial, prometen moldear la nariz y mejorar la simetría facial sin cirugías. En redes sociales, tutoriales que muestran cómo realizar estos procedimientos con sencillos pasos son altamente compartidos. Sin embargo, especialistas advierten que los resultados, en el mejor de los casos, son temporales o inexistentes.

El dermatólogo Juan Carlos Villarroel señala: "No hay estudios que demuestren que los masajes nasales o las bandas elásticas tengan algún efecto duradero.

La piel y los tejidos blandos pueden moverse de manera momentánea, pero no cambiará la estructura ósea de la nariz".



Supuestos resultados de las técnicas no comprobadas.
(Imagen tomada del periódico web mundodeportivo.com/uncomo)

Además, Villarroel advierte sobre los riesgos de irritaciones en la piel o lesiones permanentes si se usan con demasiada frecuencia.

LA PRESIÓN DE LAS REDES SOCIALES PARA VERSE ATRACTIVO

En un mundo dominado por las redes sociales, las nuevas generaciones navegan en un mar de tendencias estéticas que prometen mejoras rápidas y visibles. Técnicas como el mewing, los masajes nasales y el contouring se han vuelto virales en plataformas como TikTok e Instagram, atrayendo a millones de adolescentes y jóvenes adultos con la promesa de una apariencia más atractiva sin recurrir a procedimientos invasivos. Sin embargo, detrás de este fenómeno, se oculta una presión social que afecta directamente la autoestima de quienes se exponen a estos contenidos.

De acuerdo con un sondeo reciente realizado al Curso 1D1 de la Carrera Ciencias de la Comunicación Social de la ciudad de Oruro, la mayoría ha

escuchado hablar sobre el mewing. Cuando se les preguntó dónde descubrieron esta tendencia, la mayoría respondió que, a través de redes sociales, específicamente Tik Tok, lo que revela el enorme poder de estas plataformas como canal de difusión. De hecho, más del 70% de los estudiantes consultados indicó que consumen contenido relacionado con belleza de manera frecuente en sus redes.

INFLUENCIA DE LAS REDES EN LA AUTOPERCEPCIÓN

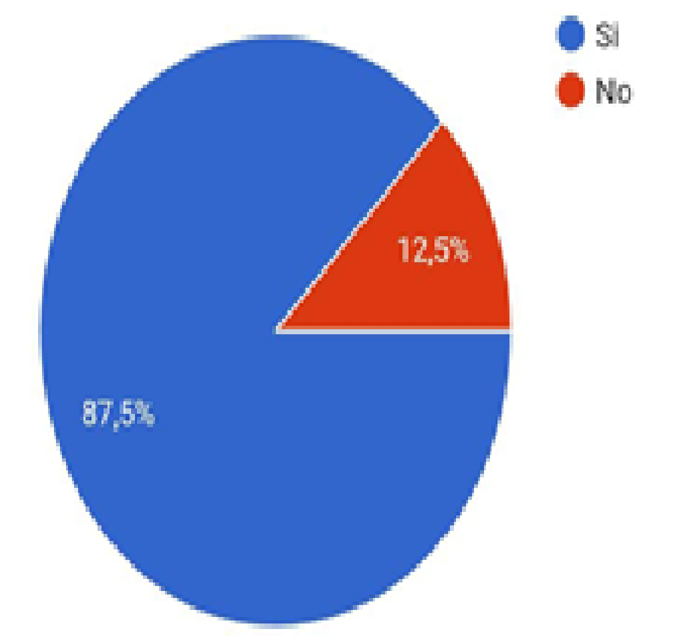
Una de las preguntas clave del sondeo fue si las redes sociales influyen en cómo los estudiantes se ven a sí mismos.

Un contundente 80% de los encuestados respondió afirmativamente, señalando que las imágenes y videos que ven en redes como TikTok y Instagram moldean su percepción sobre su propia apariencia. "Siento que las redes sociales me hacen querer verme de cierta manera", comenta uno de los encuestados.

Esta presión social no solo impacta en la forma en que los adolescentes se perciben, sino que también influye en las decisiones que toman para modificar su apariencia.

Otro aspecto alarmante es que muchos jóvenes creen que técnicas como el mewing pueden mejorar su autoestima.

"Si viera cambios en mi apariencia, me sentiría mejor", expresó uno de los participantes. Sin embargo, al preguntarles cómo reaccionarían si alguien comentara sobre esos cambios, las respuestas fueron mixtas: algunos indicaron que se sentirían felices, mientras que otros dijeron que podrían sentirse avergonzados o inseguros. A pesar de la popularidad del mewing, los adolescentes parecen tener opiniones divididas sobre su efectividad. El 45% de los encuestados no está seguro de si realmente funciona, mientras que un 35% cree que podría tener algún impacto positivo. Sin embargo, solo una pequeña minoría piensa que es completamente eficaz. Estas dudas reflejan la falta de evidencia científica sólida que respalde estas técnicas, que son promovidas mayormente por "influencers". Una parte significativa de los encuestados admitió haber cambiado su rutina de cuidado personal o apariencia debido a lo que han visto en redes. "He hecho algunos cambios menores en mi rutina", mencionó uno de los estudiantes, mientras que otro afirmó: "Siento que me veo obligado a cumplir con ciertos estándares de belleza". Este tipo de respuestas revela una presión constante que los jóvenes experimentan al intentar ajustarse a las expectativas que ven reflejadas en redes sociales.



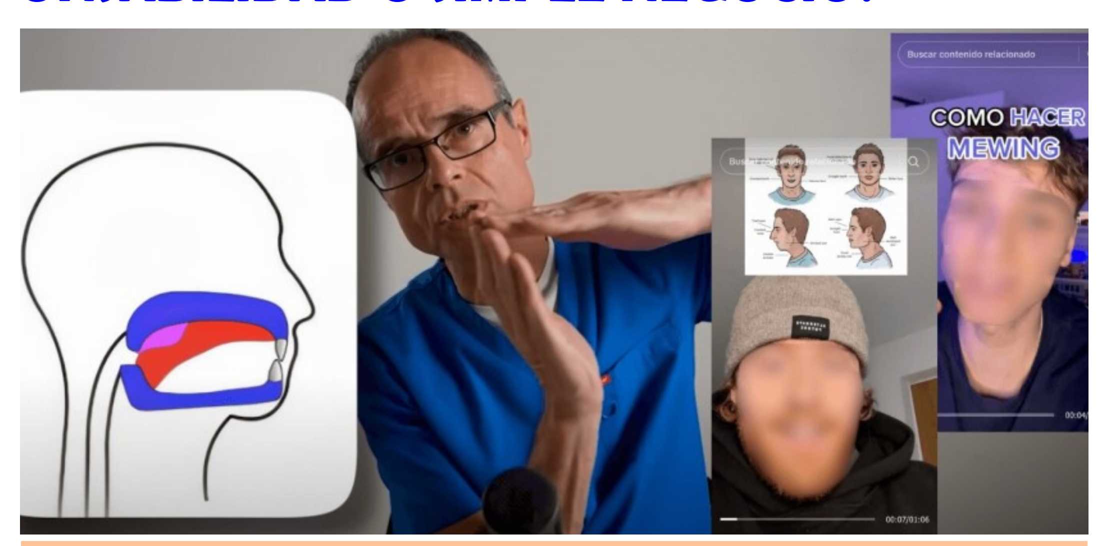
Resultados encuesta 2D1
(Captura hecha por Franco Xavier Iriarte Valenzuela)

Cuando se les preguntó si creen que los estándares de belleza en redes sociales son realistas, solo una minoría respondió que sí. La mayoría opinó que estos ideales se presentan de manera exagerada o que rara vez reflejan la realidad. "Lo veo porque me aparece en redes sociales, pero sé que no es realista", comentó un en-

cuestado. No obstante, la exposición continua a estos estándares genera una sensación de obligación entre los jóvenes por cumplir con ellos, a pesar de que saben que son inalcanzables.
Este ciclo de comparación constante no solo afecta la salud mental, sino que también genera frustración y una baja autoestima. Los jóvenes se ven atrapados en una búsqueda interminable por mejorar su apariencia basándose en imágenes retocadas o filtradas, lo que les deja una sensación de insuficiencia.

LOS INFLUENCERS: ¿RESPONSABILIDAD O SIMPLE NEGOCIO?

El sondeo también exploró la opinión de los adolescentes sobre el rol de los influencers en la difusión de estas técnicas. Un 75% de los encuestados afirmó que los influencers tienen una gran responsabilidad al compartir información sobre belleza y salud, ya que sus recomendaciones influyen directamente en las decisiones de sus seguidores, obviamente no significa que sean responsables. Sin embargo, algunos jóvenes señalaron que los influencers no siempre actúan de manera ética, priorizando el beneficio económico sobre el bienestar de sus audiencias. "Los influencers deberían ser más responsables con lo que promueven", opinó uno de los encuestados.
El sondeo revela que, aunque los jóvenes son conscientes de las limitaciones y riesgos de las técnicas estéticas virales, siguen sintiendo una fuerte presión por cumplir con los estándares de belleza que dominan las redes sociales.



Experto explica el mewing en redes sociales (Imagen tomada de periódico web Maldita.es)

El mewing y otras prácticas similares se han convertido en herramientas de auto aceptación para muchos adolescentes, pero también en fuentes de frustración y ansiedad cuando no se logran los resultados esperados, como menciona la psicóloga María Santellan en un artículo publicado en Infobae. En relación a esta técnica los especialistas son claros:" antes de adoptar cualquier técnica viral, los jóvenes deben informarse adecuadamente y consultar a profesionales de la salud para evitar consecuencias negativas".
En un mundo donde la apariencia se ha convertido en una moneda de validación social, es crucial recordar que la verdadera autoestima no proviene de cumplir con estándares externos, sino de aceptar la propia individualidad.
La influencia de los creadores de contenido también plantea cuestionamientos éticos. Muchos influencers se benefician económicamente de la promoción de estas

técnicas, ya sea a través de colaboraciones con marcas de belleza o vendiendo productos relacionados. Sin embargo, gran parte de estas prácticas carecen de respaldo médico, y los usuarios no siempre cuentan con la información necesaria para evaluar los riesgos.

"Hay una responsabilidad que los influencers no siempre asumen. Están promoviendo técnicas sin ningún tipo de aval científico, lo que puede llevar a que los jóvenes adopten hábitos perjudiciales para su salud", comenta la dermatóloga María Angélica López.

Algunos influencers han comenzado a tomar conciencia de esto, aclarando en sus videos que no son expertos y que recomiendan acudir a profesionales antes de intentar cualquier técnica viral.

BUSQUEDAS ESTÉTICAS VS. REALIDAD

Las imágenes y representaciones que vemos, ya sea en medios tradicionales o en redes sociales, a menudo no reflejan la realidad. Por ejemplo, en las redes sociales, muchas personas editan sus fotos para mostrar una versión idealizada de sí mismas, lo que puede crear expectativas poco realistas sobre la belleza y el estilo de vida. Esto puede afectar la autoestima y la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los demás. Según la psicóloga orureña Viviana Chavarria esto se debe a 4 factores:

¨"Patrones de belleza-evaluación del impacto en la autoestima**:** El deseo de aceptación



Entrevista con la Lic. Viviana Chavarría docente de la materia de Psicología

social influye en los adolescentes, prácticas como el mewing se convierten en indicadores de aceptación dentro de grupos sociales.

Tendencias universales y modificaciones corporales: La búsqueda de mejorar la imagen, el compromiso universal con la mejora de la imagen, está influenciado por avances científicos y tendencias.

Dinámica familiar y escolar: La influencia del entorno familiar y escolar en el contexto familiar y escolar puede afectar las elecciones estéticas de los adolescentes.

Desarrollo personal y salud mental-etapas del desarrollo y su impacto emocional: La insatisfacción corporal es común en la adolescencia y las posibles consecuencias psicológicas si no se maneja adecuadamente, que se pueden considerar dentro de desórdenes psicopatológicos."

Declaraciones similares a la experta en Infobae y realizadas por la psicóloga María



Entrevista con el Dr. Edwin Salas

Laura Santellán. "Los nuevos parámetros de belleza y éxito, altamente influenciados por las redes sociales, imponen ideales inalcanzables que incrementan los trastornos psicopatológicos, especialmente entre los adolescentes."(Infobae, 2018).

Desde la perspectiva más comunicacional el influencer orureño de profesión médico, comunicador social y maestro con experiencia de 30 años "Doc. Edwin" nos dice que "La autopercepción de una persona está influenciada por sus rasgos físico (color de piel, cabello, etc.), lo cual se entrelaza con conceptos de estética y belleza. En la era de las redes sociales, la comunicación visual cobra un papel fundamental, donde el uso de filtros permite corregir imperfecciones, creando una imagen idealizada. Sin embargo, plataformas como Tik Tok demuestran que mostrar imperfecciones también vende".

Según HubSpot sitio web informativo "La influencia de los creadores de contenido en la definición de estándares de belleza es innegable, ya que sus recomendaciones sobre productos y tendencias estéticas llegan a millones de seguidores."(HubSpot, 2023)

Desde su perspectiva médica "Doc. Edwin" explica que: "La cirugía plástica es popular para mejorar el estado físico, pero el coaching comunicacional (asesor de imagen) también enfatiza la presentación personal (vestimenta, postura, iluminación). Pero muchos adolescentes consumen contenido distorsionado que afecta su auto aceptación." También señala que el "Mewing" no tiene base científica sólida y que por ello todas las técnicas no invasivas para modificar rasgos faciales son ineficaces a largo plazo.

"El cuerpo tiene memoria celular que impide cambios permanentes" dice.

Marco Antonio Arancibia Director de la Carrera de Comunicación

Social y docente de Investigación en la comunicación, desde una perspectiva mediática de la comunicación afirma que, “Los medios a través de sus mensajes, en este caso promoción en las redes de estándares de pseudo belleza, definen el comportamiento y la forma de pensar, actuar utilizando la comunicación persuasiva teniendo gran influencia en la sociedad, en un sentido crítico ideológico además de la propaganda y publicidad induciendo actitudes y comportamientos (behaviorismo - conductismo)”.

En un mundo cada vez más conectado, el marketing y la publicidad se han convertido en fuerzas omnipresentes.

No solo invitan a las personas a adquirir productos, sino que muchas veces promueven bienes que no responden a necesidades reales.
Este juego de persuasión constante moldea hábitos de consumo, implantando deseos que, de otro modo, quizá nunca hubieran surgido, en este contexto, las redes sociales emergen como un actor clave.

Sus plataformas actúan como amplificadores de mensajes, permitiendo que una simple publicación se propague a velocidades inimaginables.
Las voces individuales encuentran un eco que antes solo era accesible para grandes medios o figuras públicas.
Pero no solo eso: también permiten que marcas y organizaciones tejan narrativas cautivadoras, adaptadas a las emociones y aspiraciones de sus audiencias.

El impacto es innegable, mientras navegan por estas plataformas, las personas se ven influenciadas tanto por contenido que refuerza sus creencias como por ideas nuevas que desafían su perspectiva.

En cuestión de segundos, una decisión puede cambiar: desde qué producto comprar hasta qué postura adoptar frente a un tema de debate público.

Así, en el entramado digital, cada "like" o "compartir" contribuye a modelar opiniones y, en última instancia, a transformar comportamientos.



Entrevista con el Director de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social U.T.O. MSc. Lic. Marco Antonio Arancibia Yugar.

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES

Se relaciona con, cómo estas plataformas moldean nuestras percepciones y comportamientos.

Las redes sociales pueden ser un espacio donde se promueven estándares de belleza poco realistas y donde las marcas utilizan influencers para crear aspiraciones en sus seguidores.

Esto puede llevar a que las personas sientan presión por cumplir con esos ideales estéticos , lo que refuerza la desconexión entre la realidad y lo que se presenta en línea.

Para tratar el tema entrevistamos a Mijaíl Miranda periodista del medio digital "Muy waso" quien explica que por nuestras raíces coloniales, refiriéndose a los/as bolivianos, las estructuras de poder y los estándares de belleza han sido moldeados así "La percepción de lo que es hermoso" está cargada de historia y contexto cultural, especialmente en países del Sur Global". Es fundamental reconocer que estas normas no son universales, sino que están influenciadas por un legado colonial que continúa afectando la autoestima y la identidad de muchas personas.

"Aunque parece un fenómeno novedoso, tiene raíces en problemáticas más complejas, principalmente en países del Sur Global, donde la herencia colonial configura nuestra percepción de la belleza." afirma Mijaíl Miranda.

La dicotomía entre la cobertura sensacionalista y el uso del humor en los medios también es relevante. Mientras que uno puede contribuir a la estigmatización, el otro puede trivializar problemas serios.

Ambas posturas pueden tener un impacto negativo en cómo los jóvenes perciben su propia imagen y la de los demás.

"La cobertura mediática se mueve entre el sensacionalismo que condena estas tendencias y el humor que ridiculiza, perpetuando una cultura adulto céntrica y racista que impacta negativamente a los adolescentes."



Redes sociales mas importantes en la actualidad.

Por ejemplo. En las representaciones en eventos culturales un ejemplo que nos brinda el entrevistado es su observación sobre el Carnaval de Oruro donde se perpetúan ciertos estándares de belleza hegemónicos y tradicionales a través de la cultura popular. Según sus afirmaciones la falta de representación diversa en estos eventos cubiertos por la prensa no solo es un gesto racista, sino que también limita la construcción de una identidad nacional inclusiva con diversos rostros y no así rostros nada comunes en las calles bolivianas.



Entrevista con el periodista Mijaíl Miranda, del medio digital Muy waso.

DESDE UNA PERSPECTIVA LEGAL Y ÉTICA



Redes sociales reguladas por las leyes (Imagen tomada de Red Uno)

Desinformación y Responsabilidad: La manipulación de imágenes y la difusión intencionada de información falsa son prácticas dañinas. Miranda explica que "Enseñar habilidades mediáticas es esencial para empoderar a las personas a discernir entre lo verdadero y lo falso". "La difusión intencionada de información falsa por parte de influencers no solo afecta el ámbito político, sino que también perjudica la salud mental y física de los jóvenes".

Ética de Influencers: "Es complicado apelar a la ética en un entorno donde muchos influencers priorizan el beneficio personal sobre el bienestar social". A pesar de la existencia de leyes como la Ley 164 contra delitos cibernéticos de desinformación. Miranda nos afirma que "Las leyes no tienen mucha jurisprudencia en estos casos".

Para ello recomienda fomentar una cultura crítica entre los seguidores podría ser una forma efectiva de demandar más responsabilidad. "Es fundamental cuestionar la ética de los influencers y empoderar a las audiencias para que sean críticas con la información que consumen, en lugar de esperar cambios desde figuras públicas".

Además, plantea incluir en las currículas educativas temas sobre desinformación, ya que preparar a los jóvenes para navegar el entorno digital es crucial, en esta era.

"Antes de lanzar campañas sobre estándares de belleza, es esencial educar a los jóvenes sobre cómo identificar desinformación y evaluar la veracidad del contenido" dice Mijail Miranda.

POR UNA VISIÓN MÁS REALISTA Y DIVERSA DE LA BELLEZA

Ante este panorama, es fundamental que los jóvenes sean críticos con la información que consumen en redes sociales y prioricen su bienestar físico y mental. Todos los expertos entrevistados sugieren adoptar un enfoque más holístico para mejorar la apariencia y la salud, que incluya una alimentación equilibrada, ejercicio regular y prácticas que promuevan el bienestar mental.

Es importante recordar que, aunque las soluciones rápidas pueden parecer tentadoras, el cuidado de la salud debe estar basado en hábitos sostenibles y fundamentados científicamente.

El fenómeno del mewing y otras técnicas similares es un claro ejemplo de cómo las redes sociales pueden influir en la percepción de la belleza y en las decisiones de salud de las personas.

Aunque estas tendencias pueden parecer inofensivas o incluso atractivas, es crucial cuestionar su validez y considerar las posibles repercusiones tanto físicas como emocionales. En un mundo donde la imagen personal está en constante exposición, la reflexión crítica y la búsqueda de fuentes confiables son esenciales para tomar decisiones saludables y conscientes.